



DOĞA SPORLARI FAALİYETLERİNE KATILAN SPORCULARIN PSİKOLOJİK PERFORMANSLARININ İNCELENMESİ*

Burak GÜRER¹

Fatih BEKTAŞ²

Burak KURAL²

ÖZET

Bu araştırmanın amacı çeşitli doğa sporlarına katılan bireylerin psikolojik performans durumlarının ortaya konmasıdır. Türkiye’de doğa sporları yapan kişiler üzerine az sayıda psikolojik araştırma yapılmış olması bu araştırmayı önemli yapmaktadır. Araştırmanın evrenini 2015-2016 yılında Türkiye’de doğa sporları yapan bireyler oluşturmaktadır. Örnekleme ise Gaziantep, İstanbul, İzmir, Ankara ve Antalya’da çeşitli doğa sporları ile uğraşan 304 kişi oluşturmaktadır. Araştırmada Loehr (1986) tarafından geliştirilen ve daha sonra Türkçe’ye uyarlanmış sporcunun zihinsel becerilerinin profilini ortaya çıkaran Psikolojik Performans Envanteri kullanılmıştır. Sonuçta, cinsiyet, medeni durum, yaş ve deneyim değişkenleri ile istatistiksel olarak anlamlı farklara rastlanmıştır ($p<0,05$). Eğitim durumu ve yapılan doğa sporu türünde istatistiksel bir farka rastlanmamıştır. Psikolojik performansın, doğa sporcuları için önemli bir etken olduğu söylenebilir. Hedeflenen başarıya ulaşmada ve sporcu performansının daha üst seviyelere çekilebilmesi için sporculara psikolojik desteklerin verilmesi ve bu konuda çalışmalar yapılması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Doğa Sporları, performans, psikoloji, sporcu

EXAMINATION OF PSYCHOLOGICAL PERFORMANCE OF ATHLETES WHO PARTICIPATE IN OUTDOOR SPORTS

ABSTRACT

The aim of this research is to show the psychological performance of athletes who participate in a variety of outdoor sports. This study is of paramount importance due to a lack of research on this particular subject in Turkey. The universe of the research involves individuals who took part in outdoor sports between 2015 and 2016. The sample of the study consists of 304 people with an interest in outdoor sports in various cities in Turkey: Gaziantep, İstanbul, İzmir, Ankara and Antalya. In the research, "Inventory of Psychological Performance" developed by Loehr (1986) and adopted into Turkish was used to reveal the profile of athletes' intellectual skills. As a result, statistically significant differences were found in variables of gender, marital status, age and experience ($p<0.05$). No statistical difference was found in educational status and the type of outdoor sport. It can be said that psychological performance is an important factor for athletes. In order to reach targeted success and to achieve a higher level of athletic performance, it's suggested that psychological support should be given to athletes and more research should be done on the subject.

Keywords: Outdoor sports, performance, psychology, athlete

¹Gaziantep Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, GAZİANTEP, Yazışmadan sorumlu yazar: burakgurur27@gmail.com

²Karadeniz Teknik Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, TRABZON, fatihbektas61@gmail.com

²Karadeniz Teknik Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, TRABZON, burakkural@gmail.com

*Bu çalışma 4. Uluslararası Balkan Spor Bilimleri Kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuştur

GİRİŞ

Doğada yaşamak ve zaman geçirmek faydalı bir olgudur [1]. Doğa sporlarına artan ilgi, yeni heyecan arayışları ve katılımı birlikte bireylerin doğa sporlarını tercih etme nedenleri ve doğa sporu yaparak elde ettikleri yararlar bilim adamlarının ilgisini bu yöne çekmiştir. Çünkü doğa sporları birçok alandan daha farklı sonuçlar ortaya koymaktadır [2]. Vahşi doğa, macera, doğaya yakın olma, fiziksel egzersiz, doğal manzara, yalnız kalma arzusu, sosyalleşme, risk alma, meydan okuma, eğlenme ve bilinmeyi arama gibi durumlar doğa sporcuları tarafından tercih edilmektedir [3]. Araştırmacılar, doğa sporları yapmanın kişilere sağladığı faydaları inceleyerek; sorumluluk alma, liderlik, karar verme, güven sağlama, sosyallik, mutluluk ve risk alma gibi durumlara etkisi olduğunu ortaya koymuştur [4]. Değişik sporlara yönelen insanlar kendisine haz veren, eğlendiren ve sınırlarını zorlayan spor branşları arasında seçim yapmaya başlamışlardır [5]. Son 20 yılda spor dünyasında, doğada yapılan sporların kapalı mekanlara taşınması olarak tanımlanabilecek olağanüstü yeni bir hizmet geliştirilmiştir. Dağ, deniz, hava ve nehirlerde yapılan tırmanış, sörf, kürek vb. sporlar güvenli ve kontrolü bir şekilde iç mekanlarda (AVM ve özel salonlardaki tırmanış duvarları vs.) tüketime sunulmuştur [6]. Ekstrem sporlar, macera sporları, aksiyon sporları ve hatta açık havadaki bireysel sporlar son 20 yılda büyük bir artış göstermiştir [7]. 2000-2007 yılları arasında, bir veya daha fazla doğa sporu etkinliğine katılan toplam kişi sayısı % 4,4 artarak 208 milyondan 217 milyona çıkmıştır [8]. Günümüz sporunda fiziksel kapasitedeki mükemmellik, sportif performansı üst seviyelere çıkarmada tek başına yeterli görülmemektedir. Sporcunun psikolojik kapasitesi vardır ve en az fiziksel yönü kadar önemsenmelidir. Duygusal yönden değişimler yaşayan sporcuların, fiziksel olarak hazır olmalarına rağmen beklenen başarıyı yakalayamamaları bu sebeple açıklanmaktadır [9].

Psikolojik dayanıklılık üstün performans için önemli bir etkidir [10]. Gucciardi ve ark. (2008), psikolojik dayanıklılığı, "olası bir sorun, zorluk veya baskı ile karşılaştığında, düşünmeyi ve algılamayı sağlayan ayrıca hedeflere tutarlı bir şekilde ulaşmak için konsantrasyonun ve motivasyonun devamını sağlayan değerler, tutumlar, davranışlar ve duygular bütünüdür" şeklinde tanımlamıştır [11]. Araştırmalarda psikolojik performans öğeleri karşımıza sıkça çıkmaktadır. Yine önemli bir psikolojik performans öğesi olan mental dayanıklılık, üst düzey performansla ulaşmak için sporcu ve antrenörler açısından önemli psikolojik niteliklerden biri olarak kabul edilir [12,13]. Sporda optimum performansı

yakalayabilmek için teknik, taktik çalışmalarla birlikte fiziksel ve mental olarak en üst noktaya erişilebilecek hazırlıkları da yapmak zorunludur [14].

Yukarıda anlatılan bilgiler ışında araştırmamız, doğa sporları yapan bireylerin psikolojik durumlarının ortaya konması açısından önemlidir. Doğa sporları yeri geldiğinde zor şartlar altında devam eden bir stres süreci içerdiğinden psikolojik performansın etkisi oldukça önemlidir. Çalışmanın sonuçlarının doğa sporları kulüplerine, yerel yönetimdeki yetkililere ve yöneticilere rehberlik etmesi beklenmektedir. Bu doğrultuda araştırma; doğa sporu yapan bireylerin psikolojik performanslarını incelemek amacıyla yapılmıştır.

MATERYAL VE METOT

Evren ve örneklem

Araştırmada nicel araştırma yöntemi olan anket tekniğı kullanılmıştır. Bu kapsamda araştırmanın evrenini, Türkiye'deki doğa sporları yapan bireyler, örneklemi ise rastgele yöntem ile seçilmiş dağcılık (% 37,5), doğa yürüyüşü (% 21,1), yamaç paraşütü (% 15,8) ve kaya tırmanışı (% 25,7) yapan toplam 304 (185 erkek, 119 kadın) kişi oluşturmuştur.

Veri toplama aracı

Doğa sporları yapan bireylerin, psikolojik performanslarını belirlemek amacıyla Loehr J.E. (1982) tarafından geliştirilen [15], Erman ve ark.'ın (2002) Türkçe'ye uyarladığı ve sporcunun zihinsel beceri profilini ortaya çıkaran Psikolojik Performans Envanteri kullanılmıştır [16]. Envanterde sporcuların; özgüven, olumsuz enerji, dikkat kontrolü, görselleştirme ve imgeleme kontrolü, motivasyon seviyesi, olumlu enerji ve tutum kontrolü alanlarını içeren, psikolojik becerilerin seviyesini ölçmeyi amaçlayan toplam 42 sorudan oluşan 7 alt boyut bulunmaktadır. Her alanda alınan 6-19 puan arası özel dikkat gerektirir, 20-25 puan arası geliştirilmesi gerekir, 26-30 puan arası çok iyi beceri düzeyidir [15, 20]. Yani puanlar artıkcça performans düzeyi yükselmektedir. Araştırmadaki ölçeğın Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .87 olarak bulunmuştur. Alt boyutlar için iç tutarlılık katsayısı, özgüven .62, olumsuz enerji .47, dikkat kontrolü .61, görselleştirme ve imgeleme kontrolü .55, motivasyon seviyesi .59, olumlu enerji .55 ve tutum kontrolü .60 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Araştırmada toplanan veriler istatistiksel paket programı (SPSS 20.0) aracılığıyla analiz edilip sonuçlar yorumlanmıştır. Araştırma verilerinin Skewness Kurtosis analizi ile normallik durumuna ve Levene testi ile de homojenliğine bakılmıştır. Analizler sonucunda, verilerin normal dağılım göstermediğı ve homojen olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Verilerle ilgili fikir

edinilmesini sağlamak amacıyla aritmetik ortalama, standart sapma, frekans ve yüzde dağılımları içeren tanımlayıcı istatistikler yapılmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde, ikili grupların karşılaştırılmasında Mann-Whitney U ve ikiden fazla gruplarda ise Kruskal-Wallis H testi kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Psikolojik performans puanlarının cinsiyet değişkenine göre dağılımları

	Cinsiyet	n	Ort.	Z	p
Özgüven	Erkek	185	23,99	-0,003	0,003
	Kadın	119	22,51		
Olumsuz Enerji	Erkek	185	20,49	-,042	0,967
	Kadın	119	20,51		
Dikkat Kontrolü	Erkek	185	20,03	-,476	0,634
	Kadın	119	20,11		
Görselleştirme ve İmgeleme Kontrolü	Erkek	185	22,48	-2,491	0,013
	Kadın	119	21,30		
Motivasyon Seviyesi	Erkek	185	23,43	-3,072	0,002
	Kadın	119	22,06		
Olumlu Enerji	Erkek	185	22,81	-2,851	0,004
	Kadın	119	21,64		
Tutum Kontrolü	Erkek	185	23,89	-1,913	0,056
	Kadın	119	23,14		

Doğa sporcularının cinsiyetlerine göre psikolojik performansları incelenmiş olup zgüven, görselleştirme ve imgeleme kontrolü, motivasyon seviyesi ve olumlu enerji alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p<0,05$).

Tablo 2. Psikolojik performans puanlarının medeni durum değişkenine göre dağılımları

	Medeni Durum	n	Ort.	Z	P
Özgüven	Bekar	252	23,21	-2,084	0,037
	Evli	52	24,40		
Olumsuz Enerji	Bekar	252	20,48	-,237	0,813
	Evli	52	20,57		
Dikkat Kontrolü	Bekar	252	20,24	-2,300	0,021
	Evli	52	19,21		
Görselleştirme ve İmgeleme Kontrolü	Bekar	252	21,91	-,763	0,445
	Evli	52	22,55		
Motivasyon Seviyesi	Bekar	252	22,73	-1,814	0,070
	Evli	52	23,73		
Olumlu Enerji	Bekar	252	22,19	-1,874	0,061
	Evli	52	23,15		
Tutum Kontrolü	Bekar	252	23,44	-1,376	0,169
	Evli	52	24,32		

Doğa sporcularının medeni durumlarına göre psikolojik performansları, özgüven ve dikkat kontrolü alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p < 0,05$).

Tablo 3: Psikolojik performans puanlarının yaş değişkenine göre dağılımları

	Yaş	n	Ort.	SD	X ²	p	Fark (Grup)
Özgüven	17-20	96	23,09	4	10,598	0,031	1-5
	21-23	92	22,61				
	24-27	59	24,01				
	28-31	25	23,96				
	32 +	32	25,12				
Olumsuz Enerji	17-20	96	19,98	4	9,831	0,043	1-5
	21-23	92	20,41				
	24-27	59	20,22				
	28-31	25	21,48				
	32 +	32	22,06				
Dikkat Kontrolü	17-20	96	19,87	4	1,140	0,888	
	21-23	92	19,98				
	24-27	59	20,27				
	28-31	25	20,04				
	32 +	32	20,53				
Görselleştirme ve İmgeleme Kontrolü	17-20	96	21,93	4	2,994	0,559	
	21-23	92	21,70				
	24-27	59	22,06				
	28-31	25	22,08				
	32 +	32	23,06				
Motivasyon Seviyesi	17-20	96	22,75	4	7,674	0,104	
	21-23	92	22,43				
	24-27	59	23,20				
	28-31	25	22,36				
	32 +	32	24,56				
Olumlu Enerji	17-20	96	22,47	4	10,353	0,035	2-5
	21-23	92	21,79				
	24-27	59	22,01				
	28-31	25	23,12				
	32 +	32	23,65				
Tutum Kontrolü	17-20	96	23,56	4	5,820	0,213	
	21-23	92	23,05				
	24-27	59	23,61				
	28-31	25	24,08				
	32 +	32	24,87				

* $p < 0,05$ Grup 1:17-20 yaş Grup 2: 21-23 yaş Grup 3: 24-27 yaş Grup 4: 28-31 yaş Grup 5: 32 yaş ve üstü

Doğa sporcularının yaşlarına göre psikolojik performans puanları arasında özgüven, olumsuz enerji ve olumlu enerji alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Tablo 4: Psikolojik performans puanlarının eğitim durumu değişkenine göre dağılımları

	Eğitim Durumu	n	Ort.	Z	p
Özgüven	Lise	37	23,05	-,535	,592
	Lisans	265	23,46		
Olumsuz Enerji	Lise	37	19,76	-1,661	,097
	Lisans	265	20,61		
Dikkat Kontrolü	Lise	37	19,20	-1,650	,099
	Lisans	265	20,19		
Görselleştirme ve İmgeleme Kontrolü	Lise	37	21,89	-,642	,521
	Lisans	265	22,04		
Motivasyon Seviyesi	Lise	37	23,30	-,769	,442
	Lisans	265	22,84		
Olumlu Enerji	Lise	37	21,61	-,932	,351
	Lisans	265	22,46		
Tutum Kontrolü	Lise	37	23,23	-1,038	,299
	Lisans	265	23,65		

* Bu analizde sadece 2 kişi eğitim durumunda ilköğretim işaretlediği için değerlendirmeye alınmamıştır.

Eğitim durumuna göre istatistiksel olarak bir fark yoktur.

Tablo 5: Psikolojik performans puanlarının deneyim değişkenine göre dağılımları

	Deneyim	n	Ort.	SD	X ²	p	Fark (Grup)
Özgüven	1-3 yıl	190	22,80	4	13,755	0,008	1-2
	4-7 yıl	73	24,32				
	8-11 yıl	25	24,44				
	12-15 yıl	9	24,88				
	15 yıl ve üstü	7	24,85				
Olumsuz Enerji	1-3 yıl	190	20,19	4	7,840	0,098	
	4-7 yıl	73	20,83				
	8-11 yıl	25	20,48				
	12-15 yıl	9	22,77				
	15 yıl ve üstü	7	22,57				
Dikkat Kontrolü	1-3 yıl	190	19,81	4	4,556	0,336	
	4-7 yıl	73	20,57				
	8-11 yıl	25	19,76				
	12-15 yıl	9	21,00				
	15 yıl ve üstü	7	21,71				
Görselleştirme ve İmgeleme Kontrolü	1-3 yıl	190	21,58	4	7,517	0,111	
	4-7 yıl	73	22,60				
	8-11 yıl	25	23,00				
	12-15 yıl	9	23,22				
	15 yıl ve üstü	7	22,71				
Motivasyon Seviyesi	1-3 yıl	190	22,37	4	13,217	0,010	1-2
	4-7 yıl	73	23,91				
	8-11 yıl	25	23,20				
	12-15 yıl	9	23,66				
	15 yıl ve üstü	7	24,57				
Olumlu Enerji	1-3 yıl	190	21,83	4	13,085	0,011	1-2
	4-7 yıl	73	23,19				
	8-11 yıl	25	22,68				
	12-15 yıl	9	24,22				
	15 yıl ve üstü	7	24,28				
Tutum Kontrolü	1-3 yıl	190	23,10	4	13,781	0,008	1-2
	4-7 yıl	73	24,28				
	8-11 yıl	25	24,64				
	12-15 yıl	9	25,44				
	15 yıl ve üstü	7	23,85				

Grup 1:1-3 yıl

Grup 2: 4-7 yıl

Grup 3: 8-11 yıl

Grup 4: 12-15 yıl

Grup 5: 15 yıl ve üstü

Deneyim değişkenine göre özgüven, motivasyon seviyesi, olumlu enerji ve tutum kontrolü alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklara ulaşılmıştır ($P < ,005$).

Tablo 6: Psikolojik performans puanlarının spor türü değişkenine göre dağılımları

	Yapılan Doğa Sporu	n	Ort.	SD	X ²	p
Özgüven	Dağcılık	114	23,61	3	1,313	0,726
	Yamaç Paraşütü	48	23,54			
	Kaya tırmanışı	78	23,07			
	Doğa yürüyüşü	64	23,37			
Olumsuz Enerji	Dağcılık	114	20,47	3	1,628	0,653
	Yamaç Paraşütü	48	21,12			
	Kaya tırmanışı	78	20,35			
	Doğa yürüyüşü	64	20,26			
Dikkat Kontrolü	Dağcılık	114	19,85	3	1,136	0,768
	Yamaç Paraşütü	48	20,31			
	Kaya tırmanışı	78	20,01			
	Doğa yürüyüşü	64	20,32			
Görselleştirme ve İmgeleme Kontrolü	Dağcılık	114	22,74	3	6,887	0,076
	Yamaç Paraşütü	48	21,66			
	Kaya tırmanışı	78	21,35			
	Doğa yürüyüşü	64	21,81			
Motivasyon Seviyesi	Dağcılık	114	23,28	3	1,937	0,586
	Yamaç Paraşütü	48	22,83			
	Kaya tırmanışı	78	22,61			
	Doğa yürüyüşü	64	22,60			
Olumlu Enerji	Dağcılık	114	22,43	3	,499	0,919
	Yamaç Paraşütü	48	22,62			
	Kaya tırmanışı	78	22,10			
	Doğa yürüyüşü	64	22,32			
Tutum Kontrolü	Dağcılık	114	23,78	3	1,106	0,776
	Yamaç Paraşütü	48	23,62			
	Kaya tırmanışı	78	23,25			
	Doğa yürüyüşü	64	23,67			

Yapılan doğa sporu türüne göre istatistiksel olarak bir fark yoktur ($p > 0,05$).

TARTIŞMA

Araştırmada, doğa sporları faaliyetlerine katılan sporcuların psikolojik performansları ile ilgili belirgin sonuçlara ulaşılmaya çalışılmıştır. Psikolojik etmenlerin doğa sporlarındaki performansa önemli derecede etki ettiği düşünölmüştür. Sporcu performansında psikolojinin etkisini birçok araştırmacı incelemiştir [10,17]. Middleton ve ark, (2004), sporcuların psikometrik özelliklerinin güçlü olması gerektiğini [18], Eroğlu ve Zileli (2015) de performans için psikolojik durumun önemli bir etken olduğuna değinmiştir [19].

Bu araştırmada (Tablo 1) sporcuların cinsiyet değişkenine göre psikolojik performansları incelenmiş ve erkeklerin özgüven, görselleştirme ve imgeleme kontrolü, motivasyon ve olumlu enerji konusunda yüksek puanlara sahip olduğu görölmüştür. Özgüven, istenen davranışları yapabilme inancı [20]; motivasyon, istemsiz bir şekilde içten

gelen, kiŐiyi harekete geçiren, enerji veren duygusal doyum [21]; olumlu enerji ise, enerji veren eğence, haz, azim, olumlu olma, takım ruhu gibi kaynaklardan oluşan bir beceridir [20]. Sonuçlarımızda erkeklerin puanlarının yüksek olması, erkeklerin doğa sporları içerisinde daha fazla yer almasından kaynaklanabilir. Demirhan (2005), doğa sporcuları üzerine yaptığı risk araştırmasında erkekler lehine olumlu sonuçlara ulaşmıştır [22]. Ardahan ve Mert (2014), cinsiyetin bireyin doğa sporlarına katılma olasılığı üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu sonucuna ulaşmıştır [23]. Buna göre bireyin erkek olması doğa sporlarına olan katılımı arttırmaktadır. Belki de erkekler doğa sporu yapmayı kendilerine daha uygun bulmaktadır. Kerr ve Vlaminkx (1997) araştırmasında, kaya tırmanıŐının kadınlar için daha stresli bir deneyim olduğu sonucuna ulaşmıştır [24]. Bu sonuçlarımızı destekler niteliktedir. Genel olarak erkekler daha yüksek psikolojik performansa sahiptir. Bu sonuç bir yandan da kadınların toplumsal rolleri gereği bu tür doğa sporları etkinliklerine daha az katıldığı fikrini akla gelmektedir.

Medeni durum değişkenine göre ise (Tablo 2), zgven ve dikkat kontrolü alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklara ulaŐılmıŐtır. Genel olarak evliler daha yüksek puan almıŐlardır. Buna göre evlilerin psikolojik performansının daha yüksek olduğu söylenebilir. Evlilerin zgveni bekarlardan daha yüksektir. Bekarların ise dikkat kontrolü durumları evlilerden daha yüksek bulunmuştur. Sporcu dikkatini nereye nasıl vermesi gerektiği biliyorsa performansını olumsuz etkileyecek etkenlerden uzak durabilir [20]. Literatürde Ardahan ve Mert (2014), medeni durumun doğa sporlarına katılmada bir etkisi olmadığı sonucuna ulaşmıştır [23]. Bu farklı sonuçlar çalıŐmaların yapıldığı bölge, kültür farklılıkları gibi unsurlar ile ilişkili olabilir. Sonuçlarımıza göre bekarların dikkatini dağıtan daha fazla etken olduğu söylenebilir. Evlilerin farklı sorumluluklarının (eŐ, ocuk) olmasından dolayı daha kontrollü, daha az riske girerek ve sakin hareket ettiği söylenebilir.

Yaş deđiŐkeninde (Tablo 3), zgven, olumsuz enerji ve olumlu enerji alt boyutlarında anlamlı farklar bulunmuştur. Yaş yükseldikçe psikolojik performans puanları da yükselme göstermiştir. Buna göre yaşın artması psikolojik performansı olumlu yönde etkilemektedir. Özgüven ve olumsuz enerji alt boyutlarında 17-20 yaş ile 32 yaş ve üstünde; olumlu enerji alt boyutunda ise 21-23 yaş ile 32 yaş ve üstünde farklar bulunmuştur. Genel olarak gençlerin daha düŐük puanlara sahip olduğu söylenebilir. Yaş yükseldikçe zgven, olumsuz enerji ve olumlu enerji puanları artmıŐtır. Yüksek yaŐtaki doğa sporcuları kendilerine daha fazla güven duymakta bunun yanında mutsuzluk, korku, öfke, kıskançlık (Olumsuz enerji) gibi istenmeyen duyguları [20] daha fazla yaŐamaktadır. Bu durum kendilerini fiziki olarak yetersiz

görmeleriyle ilişkili olabilir. Yaş arttıkça fiziki kaygının arttığı söylenebilir. Backe ve ark., (2009), yaşı daha büyük olan kaya tırmanışçılarının yaralanma riskinin daha az olduğu sonucuna ulaşmıştır [25]. Bu durum daha az riske girme yada kişinin fiziksel kapasitesinin farkında olması ile açıklanabilir. Ayrıca yaş arttıkça doğa sporlarından daha fazla haz ve enerji alındığı görülmüştür. Bu doğada zaman geçirmenin olumlu bir etkisi olarak düşünülebilir. Grahn ve Stigsdotter (2003), katılımcıların yaş, cinsiyet ve sosyo-ekonomik durumlarına bakılmaksızın doğada zaman geçirmenin stresi azalttığına değinmiştir [26]. Bu durum doğa sporlarının olumlu faydaları olarak değerlendirilebilir. Ayrıca bilinmektedir ki doğa sporları sağlıklı yaşam için olumlu fırsatlar sunmaktadır. Araştırmamızda gençlerin daha fazla doğa sporları faaliyetine katıldığı görülmüştür. Kunz ve Graham (1996), genç yaşlardaki bireylerin yaşlılara nazaran daha fazla fiziksel aktivite ve spor faaliyetlerine katılma eğiliminde olduğu sonucuna ulaşmıştır [27]. Gençlerin heyecan, adrenalin ve değişik etkinlikler arama isteğinde olduğu söylenebilir. Açıklamalardan da anlaşılacağı üzere genel olarak yaşın artması psikolojik performansa olumlu yansımaktadır. Bu durum deneyim ile de ilişkilendirebilir. Araştırmamızda 32 yaş ve üzeri üst sınır olarak belirlenmiştir. Daha yüksek yaşlara yönelik yapılacak çalışmalar psikolojik performansın yaş üzerindeki etkisi hakkında daha fazla bilgi verebilir.

Eğitim durumu değişkenine (Tablo 4) göre anlamlı farklara rastlanmamıştır. Ancak üniversite mezunlarının puanları daha yüksektir. İstatistiksel olarak farklılık olmasa da üniversite mezunlarının psikolojik performanslarının daha yüksek olduğu söylenebilir. Bu durum spor kültürü ile açıklanabilir. Doğada zaman geçirmek ve doğa sporları ile uğraşmak eğitimi yüksek bireyler için bir kültür haline dönüşmüş olabilir. Sağcan (1986), çalışmasında yeni yerler ve yeni şeyler görme arzusunun eğitim düzeyi ile doğru orantılı olarak arttığını belirtmiştir [28]. Buda farklı bir bakış açıdır ve eğitim durumunun etki ettiği düşünülmektedir.

Deneyim değişkenine göre (Tablo 5) özgüven, motivasyon seviyesi, olumlu enerji ve tutum kontrolü alt boyutlarında anlamlı farklara rastlanmıştır. Özgüven sportif performansta başarıya ulaşmak için bir zorunluluktur [29]. Araştırmamızı çoğunluğu 1-3 yıllık deneyime sahip olanlar (% 62,5) oluştursa da deneyim psikolojik performans için önemlidir. 1-3 yıllık deneyime sahipler ile 4-7 yıl olanlar arasında fark bulunmuştur. Demirhan (2005) çalışmasında, doğa sporlarındaki deneyim arttıkça risk algısının azaldığı sonucuna ulaşmıştır [22]. Mahoney ve ark, (2014), sportif başarıyı etkileyen psikolojik etmenler olduğuna yer

vermiő ve zihinsel güç, motivasyon gibi unsurlara değinmiştir [30]. Enerjiyi verimli, hareketleri ekonomik kullanmak ve kaza riskini azaltmak gibi etkenlerin deneyimle alakalı olduğu düşünölebilir. Buda psikolojik olarak performansla etki edebilir. Araştırmamıza göre, doğa sporlarında deneyim arttıka psikolojik performansın da artacağı söylenebilir.

Yapılan doğa sporu değişkenine göre (Tablo 6) istatistiksel olarak anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır. Araştırmamız örneklemini oluőturan tüm doğa sporu türünde psikolojik performans puanları birbirine yakın değerlerdedir. Cox (2012)'a göre psikolojik olarak dayanıklı olmak üst düzey sporcularda önemli bir özelliktir [10]. Araştırmamızda fark çıkmaması doğa sporu türüne bakılmaksızın katılanların psikolojik performanslarının iyi olduğu yönünde yorumlanabilir. Boyes ve O'Hare (2011), doğa sporları yapan liderlerin performansları ile karar verme becerileri arasındaki iliőtikiyi incelemiőt ve olumlu etkiler ortaya koymuştur [31]. Bu olumlu sonuç psikolojik performansla ilişkilendirilebilir. Buna göre doğa sporlarında psikolojik sağlamlığın önemli olduğu söylenebilir. Bu sonuçlarımız bize tüm doğa sporlarında psikolojik performansın önemli olarak algılandığına düşünörmektedir.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Sonuç olarak, iyi bir psikolojik performans doğa sporlarında hedefe ulaşmayı ve yapılan etkinlikte mutlu olmayı kolaylaőtırır. Psikolojik yeterlilik kişisel bir özelliktir ve doğa sporcusunun performansını yükseltmesinde önemli bir etkiye sahiptir. Özellikle riskli doğa sporları, sporcunun psikolojik gelişimine katkı sağlarken karar verme, risk alma gibi niteliklerini de geliőtirmektedir. Doğa sporcularında cinsiyet, medeni durum, yaş ve deneyim psikolojik performansı etkileyen unsurlar olarak karőtımıza çıkmıştır. Özgüven, motivasyon seviyesi, yapılan faaliyetten mutlu olmak karőtımıza çıkan diğer önemli sonuçlardandır. Yerel yönetimlerin doğa sporları faaliyetleri yapan derneklere destek vermesi özellikle doğa sporcuları ve kulüpleri kullanarak Őehirlerin doğa sporları haritalarının çıkarılması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

1. Godbey G. Outdoor Recreation, Health, and Wellness. Understanding and Enhancing the Relationship, Resources for the Future, 2009; May: 1-29.
2. Güner B. Investigating The Leadership Skills In Outdoor Sports & Search And Rescue, Abant İzzet Baysal University, Unpublished PhD thesis, 2012; 178.
3. Carr A. Mountain Madness: Guided Mountaineering In New Zealand's Southern Alps, The Adventure Experience Paradigm And Non-Outdoor Leisure Pursuits, Department Of Tourism, University Of Otago, New Zealand, 1998; (1): 3-5.

4. McKenzie MD. How are adventure education program outcomes achieved?: A review of the literatüre, Australian Journal of Outdoor Education, 2000; (5)1: 19-28.
5. Voigt D. Spor Sosyolojisi, Kurtiş Matbaacılık, İstanbul, 1998; s. 94
6. Bottenburg MV, Salome L. The indoorisation of outdoor sports: an exploration of the rise of lifestyle sports in artificial settings. Leisure studies, 2010; 29(2): 143-160.
7. Puchan H. "Living "extreme": Adventure sports, media and commercialisation". Journal of Communication Management, 2005; 9(2): 171-178.
8. Cordell HK. The latest trends in nature-based outdoor recreation. Forest history today, Spring, 2008; 7-8.
9. Tavacıoğlu L. Spor Psikolojisi Bilişsel Değerlendirmeler. Ankara: Bağırgan Yayımevi, 1999.
10. Cox RH. Sport Psychology. Concepts and Applications. 7th ed., New York: McGraw-Hill, 2012; 297-298.
11. Gucciardi DF, Gordon S, Dimmock JA. Towards an understanding of mental toughness in Australian football. Journal of Applied Sport Psychology, 2008; 20(3): 261-281.
12. Jones G, Hanton S, Connaughton D. What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers, Journal of Applied Sport Psychology, 2002; (14): 205-218.
13. Jones G. A framework of mental toughness in the world's best performers, The Sport Psychologist, 2007; (21): 243-264.
14. Bayraktar B, Kurtoğlu M. Sporda Performans, Etkili Faktörler, Değerlendirilmesi ve Artırılması. Klinik Gelişim, 2009; 22(1): 16-24.
15. Loehr JE. Athletic Excellence: Mental toughness training for sports, 1st ed. New York: Plume, 1982.
16. Erman KA, Şahan A, Tercan E, Soydaş Ş. Psikolojik performans Envanterinin Türkçe'ye Uyarlanması. 7.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi. Antalya, 2002; 100.
17. Erdoğan N. Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (ZDÖ): Türkçe'ye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. International Journal of Science Culture and Sport, 2016; 4 (Special Issue 2).
18. Middleton SC, Marsh HW, Martin AJ, Richards GE, Savis J, Perry Jr, C Brown R. The Psychological Performance Inventory: Is the mental toughness test tough enough? International Journal of Sport Psychology, 2004; 35(2): 91-108.
19. Eroğlu O, Zileli R. Genetik Faktörlerin Sportif Performansa Etkisi. Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi, 2015; 1(1): 63-76.
20. Loehr JE. Mental toughness training for sports: Achieving athletic excellence. Lexington, MA: Stephen Greene Press, 1986; 157-160.
21. Deci EL, Koestner R, Ryan RM. A meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation. Psychological Bulletin, 1999; 125(6): 627-668.
22. Demirhan G. Mountaineers' Risk Perception in Outdoor-Adventure Sports: A Study of Sex and Sports Experience, Perceptual and Motor Skills, 2005; 100 (3): 1155-1160.
23. Ardahan F, Mert M. Yaşam Doyumu, Ekolojik Algı ve Duygusal Zekânın Bireylerin Rekreatif Doğa Sporlarına Katılmasına Etkisinin Sorgulanması: Türkiye İçin Logit Analizi. İğdır Üniversitesi, Sosyal Bilimler Dergisi, 2014; (6): 141-177.
24. Kerr JH, Vlaminkx J. Gender differences in the experience of risk. Personality and Individual Differences, 1997; 22(2): 293-295.
25. Backe S, Ericson L, Janson S, Timpka T. Rock climbing injury rates and associated risk factors in a general climbing population. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 2009; 19(6): 850-856.
26. Grahn P, Stigsdotter U. Landscape Planning and Stress. Urban Forestry and Urban Greening, 2003; (2): 1-18.
27. Kunz JL, Graham K. Life Course Changes in Alcohol Consumption in Leisure Activities of Men and Women. Journal of Drug, 1996; (26): 805-827.

28. Sağcan M. Rekreasyon ve Turizm, İzmir: Cumhuriyet Basımevi, 1986.
29. McAuley E, Gill DL. Reliability and validity of the Physical Self-Efficacy Scale in a competitive sport setting. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 1983; (5): 410-418.
30. Mahoney JW, Gucciardi DF, Mallett CJ, Ntoumanis N. Adolescent performers' perspectives on mental toughness and its development: The Utility of the Bioecological Model. *Sport Psychologist*, 2014; 28 (3): 233-244.
31. Boyes MA, O'Hare D. Examining naturalistic decision making in outdoor adventure contexts by computer simulation. *Australian Journal of Outdoor Education*, 2011; 15(1): 24-36.